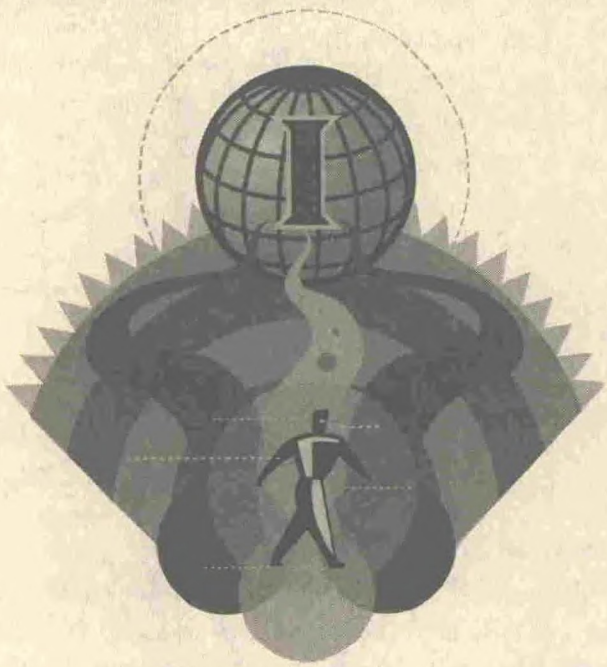
ชรินทร์ วัชรินทร์วงศ์

ท่านทำเพื่อใคร



เจตนารมณ์ของบทความนี้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานในทุกรูปแบบ เพื่อการชนะความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในชีวิต

บทความในครั้งนี้มีความแตกต่างจากท่านผู้เขียนอื่น ๆ ในหนังสือไมโครคอมพิวเตอร์ เพราะเป็นบทความที่ไม่เกี่ยวกับเนื้อหาสาระทางด้าน Information Technology แต่เป็นบทความสำหรับผู้ปฏิบัติงานทางด้าน IT ที่จะทำตัวให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตาม ผมขอแจ้งท่านผู้อ่านไว้ในเบื้องต้นว่า สิ่งที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นการเขียนจากประสบการณ์ที่ผมได้ปฏิบัติมา ทั้งนี้เนื่องจากผมมิใช่บุคลากรทางด้านพลศึกษา มิใช่นายแพทย์ที่มีความรู้ทางด้านจิตแพทย์ และมิใช่นักจิตวิทยา ผมเป็นเพียงผู้ที่มีพื้นฐานความรู้ทางด้านคอมพิวเตอร์เพียงเล็กน้อย ประกอบกับมีประสบการณ์ทางด้านบริหารเป็นเวลาพอสมควร สิ่งที่ผมจะเสนอในบทความนี้เป็นเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพกายสุขภาพจิตเพื่อการทำงาน

การที่ผมนำเสนอในเรื่องดังกล่าวเพราะเห็นว่าวารสารที่อยู่ในมือท่านนี้เป็นวารสารที่เสริมสร้างความรู้ความสามารถทางด้าน IT ในทุกรูปแบบ ทั้งด้านปฏิบัติการและด้านบริหาร อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะสามารถปฏิบัติงานได้ดี ประสบความสำเร็จเป็นประโยชน์ต่อองค์กรในเบื้องแรกจะต้องมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่สมบูรณ์เสียก่อน โดยเฉพาะข่าวในช่วงนี้ท่านจะพบว่านักศึกษาแพทย์ผู้หนึ่งได้สังหารแฟนสาวซึ่งเป็นนักศึกษาแพทย์ด้วยกัน ให้เสียชีวิตด้วยสภาพซึ่งผิดกว่าความสามารถของมนุษย์ด้วยกันจะทำได้ ซึ่งก็วิเคราะห์กันว่าอันเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจ

ผมขอแบ่งการทำงานของคนในสังคมออกเป็นสองกลุ่ม ซึ่งอาจจะแตกต่างจากการแบ่งกลุ่มงานของท่านผู้รู้ทั้งหลายที่เคยจัดทำไว้ ผมขอแบ่งกลุ่มสังคมที่ทำงานออกเป็น

กลุ่มที่ 1 คือกลุ่มที่ขายกล้ามเนื้อ

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มขายสมอง

ความหมายข้างต้นที่แบ่งกลุ่มไว้คงชัดเจน สภาพการทำงานของคนขายกล้ามเนื้อจะเป็นกลุ่มผู้ที่ใช้แรงงานเป็นหลัก ส่วนกลุ่มคนขายสมองย่อมเป็นผู้ปฏิบัติงานในลักษณะของการบริหาร และงานซึ่งมีความสามารถเป็นพิเศษเป็นงานเฉพาะด้านเฉพาะกิจการเท่านั้น จากการที่แบ่งคนทำงานออกเป็น 2 กลุ่มข้างต้นผมถือว่าผู้ที่ปฏิบัติงานทางด้าน Information Technology เป็นกลุ่มของคนขายสมอง วิญญาณของคน IT ที่มีเจตนารมณ์อันแรงกล้าที่จะทำงานเพื่อความสำเร็จโดยเขาจะไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อย ไม่คำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน ย่อมเป็นที่ทราบกันดีว่าผู้ปฏิบัติงานทางด้าน IT นั้นสามารถที่จะทำงานต่อเนื่องกันได้มากกว่า 24 ชั่วโมงโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลงานที่ถูกต้องตรงตามเวลาที่กำหนด มีคำพูดที่ยอมรับในหมู่คน IT ไว้ว่า การทำงานของคนกลุ่มนี้เป็นการรีดเอาความสามารถของความเป็นมนุษย์มาใช้จนหมดตัว สำหรับในด้านการบริหารเราจะได้ยินคำพูดจากนักบริหารงาน IT เสมอว่า ผมไม่สนใจว่าคุณทำอะไร แต่ผมสนใจว่าคุณได้อะไร นั่นคือความทุกข์ยากทางด้านร่างกายและจิตใจส่วนหนึ่ง

นอกจากนั้นคนทำงานทางด้าน IT ยังพบกับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่แตกต่างจากบุคคลในอาชีพอื่นและเป็นเหตุให้ถูกมองอย่างอิจฉาจากบุคคลนอกอาชีพ IT นั่นคือได้นั่งทำงานในห้องปรับอากาศที่มีความเย็นสบายเป็นพิเศษ นอกจากนั้นยังเป็นงานที่นั่งสบายอยู่บนโต๊ะกับทั้งมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกพร้อมเพรียง แต่ท่านทราบหรือไม่ว่ากลุ่มคนทำงานทางด้าน IT นั้นต้องนั่งอยู่ในห้องแอร์ซึ่งท่านทั้งหลายทราบดีแล้วว่า ภายในห้องแอร์นั้นมีส่วนของเชื้อโรคและเครื่องบั่นทอนสุขภาพมากน้อยเพียงใด สายตาที่ต้องจ้องมองไปบนจอของเครื่องคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา การใช้ความคิดต่อเนื่องยาวนานเพื่อเขียนโปรแกรมหรือสร้างระบบงาน สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่อนทำลายทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตมากเพียงใด

การที่บุคลากรทางด้าน IT ต้องทำงานบนความทุกข์ยากดังกล่าวข้างต้น มีคำถามให้ท่านผู้อ่านช่วยกันตอบคำถาม นั่นคือเขาทำเพื่อใคร ถ้าคำตอบว่าทำเพื่อตัวเองผมขอชี้แจงว่าคำตอบนี้ยังไม่ชัดเจนนัก ถ้าจะให้ได้คำตอบที่ถูกต้องคงจะตอบได้ว่า

- เขาทำเพื่อหัวหน้างาน
- เขาทำเพื่อผู้บังคับบัญชา
- เขาทำเพื่อผู้ใช้งาน (User)
- เขาทำเพื่อองค์กร

คำตอบโดยรวมก็คือเขาทำเพื่อคนอื่นต่างหาก สิ่งที่เขาได้รับคงเป็นค่าตอบแทนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าเทียบกับสุขภาพกายสุขภาพจิตที่เขาต้องเสียไป และท้ายที่สุดถ้าเขาเกิดเจ็บป่วยจะมีใครจ้างเขาทำงานต่อไปอีก เป็นข้อเท็จจริงว่าผู้ที่ปฏิบัติงานทางด้าน IT นั้นจะต้องทำงานให้เสร็จถูกต้องตามวันเวลาที่กำหนด พวกเราคงตระหนักดีว่าถึงวันที่จะต้องคัดโอเวอร์ในระบบงานต่าง ๆ เป็นความรู้สึกที่ทุกข์ทรมานมากน้อยแค่ไหน เริ่มตั้งแต่ระบบเครื่องจะพร้อมรองรับงานใหม่หรือไม่ ระบบซอฟต์แวร์ถูกต้องหรือไม่ ผู้ใช้จะใช้ระบบนี้เป็นหรือไม่ ซึ่งมีผลกระทบต่อลูกค้าภายนอกที่จะได้รับอันเป็นความสำเร็จและความล้มเหลวมากน้อยเพียงใด

จากความทุกข์ยากของบุคลากรทางด้าน IT ที่กล่าวมาข้างต้น และจากเหตุผลที่ว่าพวกเขาเหล่านั้นไม่เคยทำอะไรให้กับตัวเองเลย และเมื่อเขาพลาดพลั้งเจ็บป่วยลง ก็ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว หาผู้ช่วยเหลือไม่ได้เลย สิ่งต่อไปนี้ผมใคร่ขอให้ท่านจงหันมาสนใจทำให้ตัวเองบ้าง ในเรื่องนี้คงมีคำถามที่ว่าอะไรคือยอดปรารถนาของมนุษย์ คำตอบต่อไปนี้แม้จะไม่ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ และคงไม่ผิดเสียทั้งหมด คำตอบคือยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม

- ต้องการมีอายุยืนยาว
- ต้องการมีความแข็งแรงตลอดอายุขัย
- ต้องการมีจิตใจเบิกบานตลอดเวลา

ถ้าผู้ใดมีความแข็งแรงเป็นที่ตั้ง ใครก็อยากจ้างไปทำงาน ใครก็อยากแต่งตั้งคนแข็งแรงที่ไม่เจ็บป่วยขึ้นดำรงตำแหน่งสูงขึ้นไป ทำอย่างไรจะแข็งแรงทั้งกายและใจ สิ่งเหล่านี้มีคำตอบมานานแล้วเพียงแต่บุคลากรทางด้าน IT มิได้สนใจ เพราะเวลาทั้งหมดที่มีอยู่ถูกใช้ไปกับการทำงานที่เหน็ดเหนื่อย การที่จะทำความแข็งแรงในด้านร่างกายคือการออกกำลังกาย การที่จะสร้างความแข็งแรงทางด้านจิตใจคือการปฏิบัติธรรม ต่อไปนี้เราลองมาช่วยกันคิดถึงเรื่องของการออกกำลังกายจะทำอย่างไร คำตอบที่ง่ายที่สุดและถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ก็คือ การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

ผมขอแบ่งกีฬาออกเป็น 2 ประเภทคือ กีฬาที่เล่นเป็นหมู่ต้องมีคนมากกว่า 1 คนเล่นร่วมกัน เริ่มตั้งแต่เล่นเทนนิส แบดมินตัน ก็ต้องใช้คนไม่น้อยกว่า 2 คน เล่นวอลเลย์บอล บาสเก็ตบอล ฟุตบอลก็ใช้คนมากขึ้นเป็นประเภทกีฬาหมู่

กีฬาอีกประเภทหนึ่งก็คือกีฬาเดี่ยว หมายความว่าผู้เล่นสามารถเล่นได้คนเดียว และบางครั้งประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลัง กีฬาเดี่ยวอาจได้ประโยชน์มากกว่ากีฬาหมู่เพราะเป็นกีฬาซึ่งเล่นได้ด้วยตัวเอง เล่นได้ทุกเวลา เล่นได้ทุกครั้งที่มีเวลาว่าง เล่นได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องคอยผู้อื่น อันได้แก่ การเดินวิ่ง ผมหมายถึงเดินเร็วหรือวิ่งช้า การว่ายน้ำ การออกกำลังด้วยเครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ สำหรับกลุ่มคนทำงานทางด้าน IT ผมเห็นว่าการเล่นกีฬาประเภทกีฬาเดี่ยว เล่นได้คนเดียวจะเหมาะสมมากกว่ากีฬาหมู่ และในกระบวนการกีฬาเดี่ยวด้วยกันอยากให้ท่านได้สนใจกีฬาประเภทหนึ่งคือการเล่นกอล์ฟ ทั้งนี้เพราะการเล่นกอล์ฟให้ 2 สิ่งในเวลาเดียวกันคือ กำลังกายและกำลังใจ ซึ่งต่างจากกีฬาอื่น ๆ ถ้าท่านอยากทราบว่าเป็นไปได้อย่างไร มีทางเดียวที่จะได้คำตอบคือท่านต้องลองเล่นกอล์ฟด้วยตัวเองเพื่อหาคำตอบ

จากคำกล่าวข้างต้นพอพูดถึงการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา ท่านผู้อ่านที่ทำงานทางด้าน IT ก็จะเริ่มถามทันทีว่าจะเอาเวลาที่ไหนมาเล่นกีฬา อย่างน้อยก็ต้องใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง ถ้าเป็นการเล่นกอล์ฟก็ต้องเสียเวลา 1 วันเต็ม ๆ เวลาที่มีอยู่วันละ 24 ชั่วโมงจะทำงานให้เสร็จตามเวลายังไม่เพียงพอ ตามที่มักจะใช้คำว่ายุ่งจนตัวเป็นเกลียวหัวเป็นน็อต ฉะนั้นเรื่องของการออกกำลังกับเวลาคงเป็นเรื่องที่ไม่สามารถทำได้ ในเรื่องการบริหารเวลาผมจะเสนอในตอนท้ายว่าท่านควรจะทำอย่างไร

ต่อไปนี้ลองหันมาดูทางด้านสุขภาพจิต ผมขอเสนอวิธีเสริมสร้างพลังทางจิตด้วยการปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม ผมก็เป็นเพียงพุทธศาสนิกชนคนหนึ่ง มิได้มีความรู้ความสามารถทางด้านธรรมะมากมายเหมือนผู้รู้ทั้งหลาย ฉะนั้นหากสิ่งที่นำเสนอต่อไปนี้คือความไม่ถูกต้อง ขอท่านผู้รู้ได้กรุณาแนะนำเพื่อความถูกต้องเพื่อเป็นวิทยาทานให้กับกระผมด้วย

ในเบื้องต้นผมขอแยกการปฏิบัติธรรมกับการทำบุญ ออกเป็น 2 เรื่อง การทำบุญหมายถึงผู้ซึ่งบริจาควัตถุสิ่งของหรือปัจจัยให้กับผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติงาม ปฏิบัติชอบ

ทั้งนี้เนื่องจากเห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมอย่างเช่น พระสงฆ์ ท่านเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติงาม ปฏิบัติชอบ เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา ผู้ที่เห็นคุณค่าของพระสงฆ์จึงนำวัตถุสิ่งของไปทำบุญเพื่อให้พระสงฆ์สามารถดำรงชีวิตและสืบทอดพุทธศาสนาต่อไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติธรรม การทำบุญจึงเป็นเพียงหลักเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม

ย้อนมาพิจารณาเรื่องการปฏิบัติธรรม หากเราจะให้มีความสุขอย่างแท้จริงตัวเราเองต่างหากที่ต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรม การที่เราปฏิบัติธรรมก็คือการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหานานาประการอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หลักการสำคัญของการปฏิบัติธรรมคือการทำใจให้สงบ สร้างพลังกล้าแข็ง ต่อสู้กับความทุกข์ได้อย่างอาจหาญ อุปมาดังผู้ที่ว่ายน้ำเป็นย่อมไม่กลัวการจมน้ำฉันใด ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมไม่กลัวความทุกข์ฉันนั้น เมื่อเราเตรียมพร้อมในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อพบกับความทุกข์เราก็จะสามารถต่อสู้กับความทุกข์ได้เป็นอย่างดี หรือเราสามารถพูดได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมย่อมชนะทุกข์

ท่านผู้ปฏิบัติงานทางด้าน IT ลองคิดดูถ้าเรามีสุขภาพกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่สามารถชนะทุกข์ได้ตลอดเวลา ท่านจะมีประสิทธิภาพในการทำงานมากน้อยเพียงใด ท่านจะเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งงานได้ถึงขั้นไหน ถ้าจะถามว่าการปฏิบัติธรรมทำอย่างไร ผมคงเรียนให้ท่านทราบได้แต่เพียงให้ท่านไปเสาะแสวงหาสถานที่ซึ่งผู้คนทั้งหลายไปปฏิบัติธรรมร่วมกันซึ่งมีอยู่มากมาย การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการปฏิบัติตามวิธีการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ท่านได้เพียรปฏิบัติจนพ้นทุกข์และตรัสรู้ได้ในที่สุด วิธีปฏิบัติธรรมให้ชนะทุกข์มีมากมายหลายวิธีตามที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เท่าที่เห็นกันอยู่ในขณะนี้ก็เช่น สถานปฏิบัติธรรมซึ่งดำเนินการโดยคุณแม่ศิริ หลวงพ่อจรัญ จังหวัดสิงห์บุรี วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีที่อื่น ๆ อีกมากมาย แต่ผมขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่าการไปปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อความสุขซึ่งต่างจากการทำบุญ ซึ่งเป็นการบริจาคให้ผู้อื่นได้รับความสุข

สิ่งที่เสนอให้ทำข้างต้นจะเป็นการออกกำลังกายก็ดี การปฏิบัติธรรมก็ดี เป็นเรื่องของการใช้เวลา ผู้ปฏิบัติงานทางด้านคอมพิวเตอร์ซึ่งมีงานหนักหนาสาหัสเต็ม 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันอยู่แล้ว จะหาเวลาที่ไหนไปออกกำลังกายหรือไปปฏิบัติธรรม ผมใคร่กล่าวถึงอุปมาอุปมัยดังนี้

การที่เรามีขวานเอาไว้ฟันต้นไม้เพื่อผ่าเป็นฟืนหุงต้มอาหาร แน่นอนขวานเล่มนั้นมีหน้าที่ต้องฟันต้นไม้ให้เป็นท่อนฟืนอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาหยุดหย่อนเพราะต้องการฟืนจำนวนมาก ขวานจะมีความคมลดลง ท้ายที่สุดก็จะเป็นขวานที่ไม่มีความคมเพราะถูกใช้มากในการผ่าฟืนแต่ละครั้งต้องออกแรงมากต้องใช้เวลานาน คนฉลาดจะแก้ไขโดยยอมให้ขวานหยุดงานจากการฟันต้นไม้ผ่าฟืนเพื่อนำไปลับให้มีความคมขึ้นมา เมื่อขวานมีความคมขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งย่อมสามารถฟันต้นไม้และผ่าฟืนได้รวดเร็ว ใช้เวลาน้อยได้ฟืนจำนวนมาก ฉันใดก็ตาม หากเราไม่ให้ร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ให้จิตใจได้ปฏิบัติธรรม ท่านก็จะมีร่างกายที่อ่อนแอมีความเหน็ดเหนื่อยมีสุขภาพจิตที่เสื่อมโทรมลงทุกวัน ท่านจะต้องใช้เวลาทำงานนาน ได้ผลงานเพียงเล็กน้อย และผลงานที่ได้ก็อาจมีความผิดพลาดสูง ฉะนั้นท่านต้องสามารถบริหารเวลาคือหยุดทำงานแล้วก็มีเวลาไปออกกำลังกาย ไปปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้พละกำลังขึ้นมาสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วใช้เวลาน้อยได้งานมากผลงานถูกต้อง ดังเช่นขวานด้ามที่คมใช้ในการฟันต้นไม้ผ่าฟืนฉันใดก็ฉันนั้น ส่วนรายละเอียดประโยชน์ของการออกกำลังกายท่านทั้งหลายคงทราบดีจากข่าวสารที่มีเผยแพร่อยู่โดยทั่วไป ทางด้านสุขภาพจิตก็เช่นกัน ในปีนี้ยุค IMF บังคับบัญชาประเทศไทย ท่านคงพบว่าประชากรส่วนใหญ่จะมีความเครียดสูง ต้องถามหาจิตแพทย์ บางคนถึงกับทำร้ายตัวเองจนเสียชีวิต

ในท้ายที่สุดนี้ผมใคร่ขอวิงวอนให้ท่านที่เหน็ดเหนื่อยกับงานได้โปรดบริหารเวลาเพื่อท่านได้ออกกำลังกายเพื่อให้ท่านได้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ขอให้ท่านได้สานต่อเจตนารมณ์โดยหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องของการออกกำลังกายและปฏิบัติธรรม เมื่อท่านได้เข้าไปสัมผัสกับการออกกำลังกายเป็นประจำ และการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ท่านจะพบความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต และจากชื่อของบทความนี้ที่ถามว่าท่านทำเพื่อใคร คงมีคำตอบอย่างชัดเจนว่าทำเพื่อตัวเอง อันได้แก่การออกกำลังกายและการปฏิบัติธรรมก่อนที่จะทำเพื่อคนอื่น

ณ วันที่ท่านอ่านบทความนี้ ท่านอาจจะยังไม่เห็นคุณค่าของการออกกำลังและการปฏิบัติธรรม แต่สักวันหนึ่งข้างหน้าท่านจะมีคำตอบสำหรับตัวท่านเอง เมื่อถึงวันนั้นกรุณานึกถึงบทความนี้เพื่อหาทางสร้างสติให้มั่นคงดำรงตนด้วยความไม่ประมาท เทอญ